

EDUCAZIONE FISICA CLASSE 4^ PROGETTO CINQUE

MODULO	CONOSCENZE	COMPETENZE
<p>1)CAPACITA' CONDIZIONALI (RESISTENZA)</p> <p>Periodo: Settembre-Ottobre Verifica: entro metà Novembre Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza del concetto di resistenza e della metodologia del potenziamento aerobico attraverso la corsa e del recupero cardio-circolatorio</p>	<p>-Saper mettere in pratica le esercitazioni relative al potenziamento aerobico ed applicare il test valutativo di Cooper</p>
<p>2)CAPACITA' CONDIZIONALI (FORZA E VELOCITA')</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: inizio e fine anno Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza del concetto di forza e velocità, delle metodiche di allenamento e dei riferimenti valutativi</p>	<p>-Saper mettere in pratica le esercitazioni relative alla forza e alla velocità ed i relativi tests di valutazione: Johnsons, m.20, m.30, n°di piegamenti sulle braccia, etc.</p>
<p>3)COORDINAZIONE PREACROBATICA</p> <p>Periodo: Novembre-Dicembre Verifica: entro metà Dicembre Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>- Principali metodologie e relative esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione preacrobatica</p>	<p>-Saper eseguire le appropriate esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione preacrobatica attraverso la capovolta avanti e indietro, la candela, la verticale assistita ed i grandi attrezzi (cavallina, spalliera, palco di salita)</p>
<p>4)POTENZIAMENTO MUSCOLARE</p> <p>Periodo: Dicembre-Marzo Verifica: metà Aprile Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Approfondimento della conoscenza del lavoro di tonificazione generale con l'ausilio delle macchine della sala pesi del lavoro in circuito</p>	<p>-Saper eseguire in modo sempre più corretto le esercitazioni finalizzate al potenziamento muscolare e all'autostima delle proprie potenzialità psicofisiche</p>

EDUCAZIONE FISICA

MODULO	CONOSCENZE	COMPETENZE
<p>5)PALLAVOLO E CALCIO A 5</p> <p>Periodo: Settembre-Gennaio Verifica: fine Gennaio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra; conoscenza ed applicazione del regolamento in fase di gioco, anche attraverso l'arbitraggio</p>	<p>-Capacità di eseguire i gesti tecnici in modo sempre più corretto degli sport in oggetto -Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni al gruppo, dimostrando di: -partecipare attivamente e collaborare ad iniziative ed al dialogo educativo, coinvolgendo anche i compagni in situazioni sportive e giochi di squadra -organizzare il proprio tempo per gestire e rispettare gli impegni presi</p>
<p>6)PALLACANESTRO</p> <p>Periodo: Gennaio-Maggio Verifica: entro fine Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra; conoscenza ed applicazione del regolamento in fase di gioco, anche attraverso l'arbitraggio</p>	<p>-Capacità di eseguire in modo sempre più corretto i gesti tecnici e tattici, quali giochi a due, 3 on 3, difesa a uomo o a zona -Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni al gruppo, dimostrando di: -partecipare attivamente e collaborare ad iniziative ed al dialogo educativo, coinvolgendo anche i compagni in situazioni sportive e giochi di squadra -organizzare il proprio tempo per gestire e rispettare gli impegni presi</p>
<p>7)ATLETICA LEGGERA</p> <p>Periodo: Febbraio-Maggio Verifica: entro fine Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenze tecniche e di giuria delle specialità dell'atletica leggera, quali la corsa ad ostacoli, il salto in alto, il getto del peso, etc.</p>	<p>-Saper compiere i gesti delle specialità trattate in modo sempre più corretto</p>
<p>8)PRONTO INTERVENTO SANITARIO</p>	<p>-Conoscenza dei principali elementi di primo intervento e allertamento del soccorso</p>	<p>-Saper mettere in pratica le norme di comportamento infortunistico e saper agire nei casi di primo soccorso</p>